



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Actividad física en edades tempranas como prevención a la obesidad infantil.

Autor/es

CRISTINA FLORISTÁN IRISARRI

Director/es

VICENTE ELÍAS RUIZ

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Infantil

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2018-19



Actividad física en edades tempranas como prevención a la obesidad infantil.,
de CRISTINA FLORISTÁN IRISARRI

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

© El autor, 2019

© Universidad de La Rioja, 2019

publicaciones.unirioja.es

E-mail: publicaciones@unirioja.es

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

Actividad física en edades tempranas como prevención a la obesidad infantil.

Physical activity from early ages as prevention of childhood obesity.

Autor

Cristina Floristán Irisarri

Tutor/es

Vicente Elías Ruiz

Grado

Grado en Educación Infantil [205G]

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico

2018/19



Resumen

La obesidad infantil es uno de los desafíos más preocupantes con los que se encuentra la sociedad en la actualidad. En los últimos años el número de niños¹ obesos ha aumentado, lo que significa, que probablemente sean adultos obesos en el futuro. Esto es alarmante, puesto que la obesidad lleva consigo multitud de enfermedades no transmisibles. El motivo de éste considerable aumento, en gran parte es debido al sedentarismo que reside en nuestra sociedad, por un lado por la facilidad que supone transitar en los medios de transporte sin apenas moverse, y por otro lado, por las pocas horas que dejan las jornadas laborales para disfrutar del tiempo libre, el cual en su mayoría se emplea para la relajación, en lugar que para la realización de actividad física. Al mismo tiempo, el crecimiento de la industria de los alimentos ultra procesados y la comida rápida, no facilitan una vida saludable, sino que acentúan la obesidad, por su económico precio y la facilidad de su compra y consumo. De acuerdo a todo lo anterior, es necesario tomar medidas desde edades tempranas, además, una de las prioridades de los profesores es promover la salud en los alumnos, consiguiendo que adquieran hábitos y rutinas saludables. Asimismo, promover la actividad física y la alimentación saludable desde edades tempranas es fundamental, puesto que los primeros años de vida son cruciales, ya que tienen lugar las preferencias de los alimentos, así como la transmisión de las creencias familiares y culturales sobre los alimentos y la alimentación, y la realización de actividad física, además se consolidan con más facilidad. Es por esto, que el objetivo que se pretende conseguir a través del siguiente trabajo es comprender la importancia y los beneficios del ejercicio físico en edades tempranas como prevención a la obesidad y sedentarismo infantil, así como analizar las diferentes propuestas que la fomentan, tanto dentro del entorno escolar como fuera.

Palabras clave: actividad física, obesidad, sedentarismo, y alimentación saludable.

¹ A lo largo de este trabajo se utilizará el término genérico masculino para referirse al género masculino y femenino.

Abstract

Childhood obesity is one of the most worrying challenges of our society nowadays. In recent years the number of obese children ²has increased, which means that probably, they will become obese adults in the future. It is alarming since obesity carries multitude of non-transmissible diseases. The reason for this considerable increase, is due, largely, to the sedentary lifestyle existent in our society. On the one hand, the ease to use transport without hardly moving; and, on the other hand, for the few hours left after the working day that let very brief free time, which is mostly used to relax, instead of performing physical activity.

At the same time, the growth of ultra-processed food industry and fast food, do not facilitate a healthy life, but they accentuate obesity, due to its economic price and the ease of its purchase and consumption. In accordance with the above, it is necessary to take measures from early ages, in addition, one of the teachers' priorities is to promote health in students, getting them to acquire healthy routines and habits. Likewise, promoting physical activity and healthy diet from an early age is essential, since the first years of life are crucial, as food preferences take place, as well as the transmission of family and cultural beliefs about food and nutrition, and the performance of physical activity, also consolidate more easily. This is why, the aim of this project is to understand the importance and benefits of physical exercise at an early age as prevention of childhood obesity and sedentary lifestyle, as well as analysing the different proposals that promote it, both in the school environment and outside.

Key words: physical activity, obesity, sedentary and healthy nutrition.

² Throughout this project the masculine generic term will be used to refer to the masculine and feminine gender.

Índice

Introducción	5
Objetivos	7
Marco teórico	9
Desarrollo	19
Conclusiones	27
Referencias	29
Anexos	32

Introducción

La elección del tema elegido se fundamenta en el principio de que el bienestar debe ser una de las metas más importantes de la educación, es decir, entre los objetivos básicos que se pretenden alcanzar con la educación está el de fomentar el bienestar personal y social, lo cual se asocia directamente con la salud. Sin embargo, para disponer de buena salud es necesario un aprendizaje en cuanto a la adquisición de hábitos saludables.

Debido al aumento de las prácticas sedentarias y obesidad en la población infantil, el siguiente trabajo presenta una investigación sobre la obesidad en edades tempranas, y la actividad física como prevención a ella, al mismo tiempo que analiza aquellos aspectos que fomenta y agravan la obesidad, y las consecuencias que tiene ésta en la vida del ser humano.

Pero, ¿qué papel desempeña la obesidad en la actualidad? Hoy en día, la obesidad representa un problema de salud muy alarmante, puesto que en los últimos años ha aumentado no sólo en la población adulta, sino también en la infantil. Esto supone para la salud pública mundial un desafío significativo, debido a que la obesidad se asocia a enfermedades crónicas, el sustento de las cuales suponen un elevado coste, generándose un problema económico, así lo afirma Blázquez, Domedel, Sáez de Ocáriz, & Supital (2019).

De igual manera, los cambios en los estilos de vida de la población durante las últimas décadas, también han supuesto un incremento de la obesidad infantil, a causa de que se vive en una sociedad sedentaria, debido en gran parte, a los avances tecnológicos, y las largas jornadas laborales, entre otras cosas.

A todo lo anterior también hay que añadir el poderoso aumento de la industria alimentaria, ya que oferta números productos procesados, ricos en azúcares y grasas saturadas, los cuales suponen un coste más económico frente a los productos frescos y clásicos, generando así una epidemia de sobrepeso, a causa de la facilidad de su compra, concretamente para las clases más desfavorecidas, como señala Blázquez, et al (2019).

Debido a todo esto, el sistema educativo no puede estar al margen de esta realidad social, y tiene que encargarse de que los centros educativos promuevan y fomenten hábitos y valores saludables, desde una perspectiva interdisciplinar y transversal, ya que educar en salud es una prioridad, además de ser la base de la prevención, así lo afirma Padial, Ubago, Espejo, Puertas, Chacón, & Moreno (2017).

En función de los datos observados y analizados en cuanto al aumento de la obesidad infantil en los últimos años, la labor de los docentes dentro del centro escolar es esencial, puesto que son referentes para los alumnos, sin embargo no es suficiente con explicar que hábitos y/o rutinas son los adecuados, sino que hay que dar ejemplo, ya que en ocasiones la obesidad infantil es debida a la falta de información acerca de una dieta saludable.

La actividad física y la alimentación saludable son dos pilares básicos en la consecución de una vida sana, de ahí la importancia de promocionarlos y desarrollarlos tempranamente en el contexto escolar, trabajando de forma conjunta junto con la familia. Como señala Crespo (2017, p. 7-8), “una adquisición adecuada de hábitos saludables hace que los niños tenga mayor nivel de vida, y que les sea más sencillo rechazar hábitos perjudiciales para su salud, que eliminarlos una vez adquiridos.”

Pero, ¿por qué es tan importante desarrollar hábitos saludables en el proyecto curricular de los centros escolares? En las primeras edades escolares es donde tiene lugar la mayor adquisición de hábitos y rutinas, de ahí el interés de promover tempranamente la actividad física y la alimentación saludable. Igualmente, es un intento de llegar a toda la población, puesto que si se adquieren hábitos saludables desde edades tempranas, éstos suponen un significativo medio de difusión, tanto para sus familias como para otros sectores, generándose así una intervención mayor. Asimismo, como señala Crespo (2017), a través de éstos no sólo se incide en los escolares, sino también en la familia, generándose un efecto rebote a toda la población.

En definitiva, lo que se pretende a través del siguiente trabajo es comprender la importancia y los beneficios del ejercicio físico en edades tempranas, así como reconocer los hábitos saludables, y la promoción de los mismos en el contexto educativo.

El presente trabajo se estructura en primer lugar con los objetivos, a los que se pretende dar respuesta posteriormente a lo largo del desarrollo, entre éstos se encuentra el marco teórico, donde se fundamenta toda la teoría contrastada entre los diferentes autores, y finalmente la conclusión del mismo.

Objetivos

Con la finalidad de facilitar una perspectiva global del siguiente trabajo, se ha elaborado en primer lugar, un objetivo general, a partir del cual provienen los objetivos específicos, siendo éstos esenciales en la consecución del objetivo general del presente trabajo.

Objetivo general

- Comprender la importancia y los beneficios de la actividad física en edades tempranas como prevención a la obesidad y sedentarismo infantil, así como analizar las diferentes propuestas que la fomentan.

Objetivos específicos

1. Reconocer la influencia de la actividad física en el rendimiento.
2. Demostrar la relación entre la actividad física y los efectos que tiene en la salud.
3. Analizar la promoción de actividad física y hábitos saludables en los centros escolares a través del empleo de diferentes programas.
4. Proponer ideas para mejorar la práctica de actividad física en el entorno escolar.
5. Considerar las propuestas que se pueden establecer fuera del horario lectivo potenciando la actividad física.
6. Descubrir las técnicas utilizadas para la promoción de una alimentación saludable.

Marco teórico

Gozar de buena salud es el mayor motivo para sentirse feliz, es por ello que es tan importante educar en hábitos saludables desde edades tempranas, ya que durante estas tiene lugar la mayor adquisición de las prácticas y/o costumbres que irán acompañando a las personas a lo largo de toda su vida.

De acuerdo con Fraile (2004) el ser humano es responsable en gran medida de los hábitos o estilos de vida, siendo estos comportamientos determinantes en la salud, sobre los cuales se puede llevar a cabo un control. Además, gran parte de estos tienden a consolidarse tempranamente, pudiendo llegar a convertirse en futuras rutinas en la edad adulta. De ahí la importancia de adquirir buenos y adecuados hábitos, especialmente durante la infancia.

El concepto de salud no siempre ha sido el mismo, sino que cambia de acuerdo con la época y las condiciones ambientales. Según Frías (2000, p. 6) “la salud se considera una variable dependiente, influenciada por diversos factores o determinantes, los cuales condicionan el nivel de salud del ser humano, no pudiendo ser considerados de forma aislada sino en constante interacción.”

Desde otra perspectiva, la Organización Mundial de la Salud define la salud como (OMS, 2005, p. 1):

Un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades, cuya finalidad es la de alcanzar para todos los pueblos el grado más alto posible de ésta, donde el disfrute de la siguiente es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social.

Para disfrutar de buena salud, es importante llevar a cabo una adecuada alimentación, la cual según Alonso, Machín, Ruiz, Sánchez, & Vesga (2004, p.20) “es el conjunto de actividades y procesos por los cuales tomamos alimentos del exterior, portadores de energía y sustancias nutritivas necesarias para el mantenimiento de la vida.”

Por consiguiente, una inadecuada alimentación prolongada puede desencadenar situaciones de malnutrición las cuales, además, afectan a las capacidades intelectuales. Asimismo, está demostrado que aquellos niños que acuden al colegio sin desayunar presentan un rendimiento inferior con respecto al resto de escolares que si desayunan. Según los expertos, un desayuno adecuado sería aquel que consta de una ración de fruta y lácteos acompañados por cereales o

pan. De este modo, establecer un horario que contemple el desayuno sería esencial, puesto que puede promover una mejor nutrición diaria en la población infantil y juvenil. (Alonso, et al, 2004)

No siempre el concepto de obesidad se ha interpretado del mismo modo, sino que a lo largo de la historia ha tenido múltiples interpretaciones según la cultura, valores y época, al igual que la salud. En la actualidad la obesidad infantil es considerada como uno de los problemas de salud pública más frecuentes en los países desarrollados. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018):

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud. Asimismo, está asociada a una amplia gama de complicaciones de salud graves y a un creciente riesgo de contraer enfermedades prematuramente, entre ellas, diabetes y cardiopatías.

Para profundizar en su conocimiento se va a definir separadamente el concepto de obesidad y sobrepeso, según Blázquez, et al (2019, p. 20):

El sobrepeso es el aumento de peso corporal por encima de un patrón dado dentro de los límites adecuados para la edad y el sexo, por otro lado, la obesidad a diferencia del sobrepeso, es el incremento de peso corporal por encima del 15% del valor considerado normal, y también como consecuencia del aumento de la grasa corporal.

Pero, ¿cómo se valora la obesidad y el sobrepeso? Existen diferentes métodos para su evaluación, entre ellos está el Índice de Masa Corporal (IMC), el cual según Blázquez, et al (2019, p.28) “mide indirectamente el tejido adiposo (grasa), y sólo es adecuado para casos muy claros y evidentes.” A través del siguiente método se determina si el peso está dentro del rango normal, o por el contrario, se tiene sobrepeso o delgadez.

Pero en la actualidad, esta fórmula se está quedando atrás debido a que no hace diferencia entre la grasa corporal y la masa muscular, y hay otras herramientas que determinan con más exactitud, como por ejemplo, la plicometría, la cual según Blázquez, et al (2019, p.30):

Consiste en determinar el pliegue cutáneo mediante un calibrador. La prueba de pliegue cutáneo se utiliza para monitorear los cambios en la composición corporal y para estimar la grasa corporal, pudiendo emplearse en todas las poblaciones, incluidos los niños. Consiste en pellizcar la piel a través del plicómetro para medir el espesor de la misma, y el tejido adiposo (grasa).

No sólo existen las dos técnicas anteriores sino que hay muchas otras, como son el perímetro de la cintura, y el índice cintura – cadera, etc.

Las revisiones médicas continuadas en edades tempranas son esenciales para detectar cualquier tipo de enfermedad en los infantes, entre ellas la obesidad. La obesidad es indispensable descubrirla tempranamente ya que un niño obeso es más probable que sea un adulto obeso, por lo que hay que tomar medidas cuanto antes, y comenzar a adoptar soluciones, estableciendo recomendaciones para el tratamiento nutricional y la actividad física.

A lo largo de los últimos años, la obesidad y el sobrepeso se han ido agrandando, de modo que en todo el mundo, “el número de lactantes y niños pequeños, de 0 a 5 años, que padecen obesidad y sobrepeso aumentó de 32 millones en 1990 a 41 millones en 2016,” es decir, en 26 años la obesidad ha crecido 9 millones (OMS, 2018).

La Organización Mundial de la Salud ha elaborado por primera vez recomendaciones sobre actividad física y sedentarismo para niños de cero a cuatro años, debido a que (OMS, 2019):

El incumplimiento de éstas es responsable de más de 5 millones de muertes en todo el mundo cada año en todos los grupos de edad. Actualmente, más del 23% de los adultos y el 80% de los adolescentes no son lo suficientemente activos físicamente.

En España, en octubre de 2016 UNICEF realizó un estudio sobre el bienestar infantil, en el que se observan diferentes factores que fomentan la obesidad en los niños, entre ellos, el nivel socio-económico. En uno de los gráficos, se puede ver como la diferencia de la clase más baja a la clase más alta es de un 10%, presentando los niños de clases sociales más bajas mayor sobrepeso, esto es debido, en gran parte, al elevado precio que supone comprar y/o adquirir alimentos saludables para las familias y comunidades desfavorecidas. Además, hay otros indicadores según el sexo y la edad, los cuales demuestran que la obesidad es mayor en los niños que en las niñas, y que las tasas de mayor obesidad tienen lugar alrededor de los 5 a los 9 años de edad, es decir, acontece en edades más tempranas.

Según Frías la educación para la salud (2000, p. 400):

Reside en que la salud este inmersa en todo el planteamiento curricular de los centros educativos, dado que el niño debe aprender a cuidar de su salud y de la de su entorno, a la vez que aprende a relacionarse con los demás, a interactuar con su medio, a manejar los símbolos de su cultura, a conocerse a sí mismo y a desarrollar sus capacidades.

Es decir, no se trata de convertir la educación para la salud en una asignatura específica, sino desarrollarla de forma transversal junto con el resto de materias. A día de hoy, el currículo tanto de Educación Infantil como de Educación Primaria aborda la siguiente área de forma transversal, promoviendo el conocimiento de sí mismo y la autonomía personal.

De acuerdo con Ensenyat, Palacios, Serra-Paya, & Castro-Viñuales (2016), la obesidad es un problema complejo que no sólo corresponde al ámbito alimenticio, sino que comprende varias disciplinas, las cuales tienen que establecer estrategias con el fin de mejorar los hábitos de alimentación, al mismo tiempo, que reducir los comportamientos sedentarios, aumentando de este modo la práctica de actividad física.

De este modo, según Mendiara la educación para la salud (2004, p. 31):

Participa en la idea de instaurar en cada persona un auto-concepto positivo, que le va a posibilitar sentirse bien y desarrollarse en armonía con los demás, es decir, obtener bienestar personal, individual (físico, mental y emocional) y social, que implica adoptar un estilo de vida saludable y que proporciona calidad de vida.

La falta de actividad física es uno de los principales factores desencadenantes de la obesidad infantil, como ya se ha mencionado anteriormente, es uno de los problemas de salud pública más importantes del siglo XXI, como dice Abalde & Pino (2015). A su vez, existen diversos factores que también ayudan o favorecen a padecer obesidad.

Por ejemplo, cada vez hay más ensayos que indican que una adecuada salud durante el periodo fetal es vital, ya que ahí comienzan ciertas enfermedades crónicas, las cuales permanecen hasta la tercera edad, según Alonso, et al (2004). En ocasiones, durante el embarazo aparece la diabetes gestacional, la cual puede propiciar un mayor peso al nacer, y por consiguiente riesgo de obesidad en el futuro. De igual manera, es preciso consumir alimentos con bajos contenidos de grasa, azúcar y sal, de lo contrario, se está favoreciendo la obesidad en el futuro. De ahí la importancia a la hora de seleccionar los alimentos que tienen que consumir los niños, debido a que las preferencias alimentarias tiene lugar en las edades tempranas. (OMS,2014).

Asimismo, actualmente el comportamiento sedentario se ha incrementado, y gran parte de esto se debe a la comodidad, facilidad y rapidez que supone transitar en los medios de transporte con los que la sociedad cuenta. Del mismo modo, existen numerosos puestos de trabajo que requieren de largas jornadas, lo que da lugar a un menor tiempo para la práctica de actividad

física, la cual a día de hoy se centra más en ejercicios de relajación y descanso que en actividades físicas, según Abalde & Pino (2015). También, la comercialización, las políticas y los precios de los alimentos, son factores que contribuyen a agravar el problema de la obesidad.

En la figura que se presenta a continuación se pueden observar diversos factores que incentivan la obesidad o que están implicados en el desarrollo de la misma, encontrándose la mayoría de ellos estrechamente relacionados con una mala alimentación y con el aumento de comportamientos sedentarios.

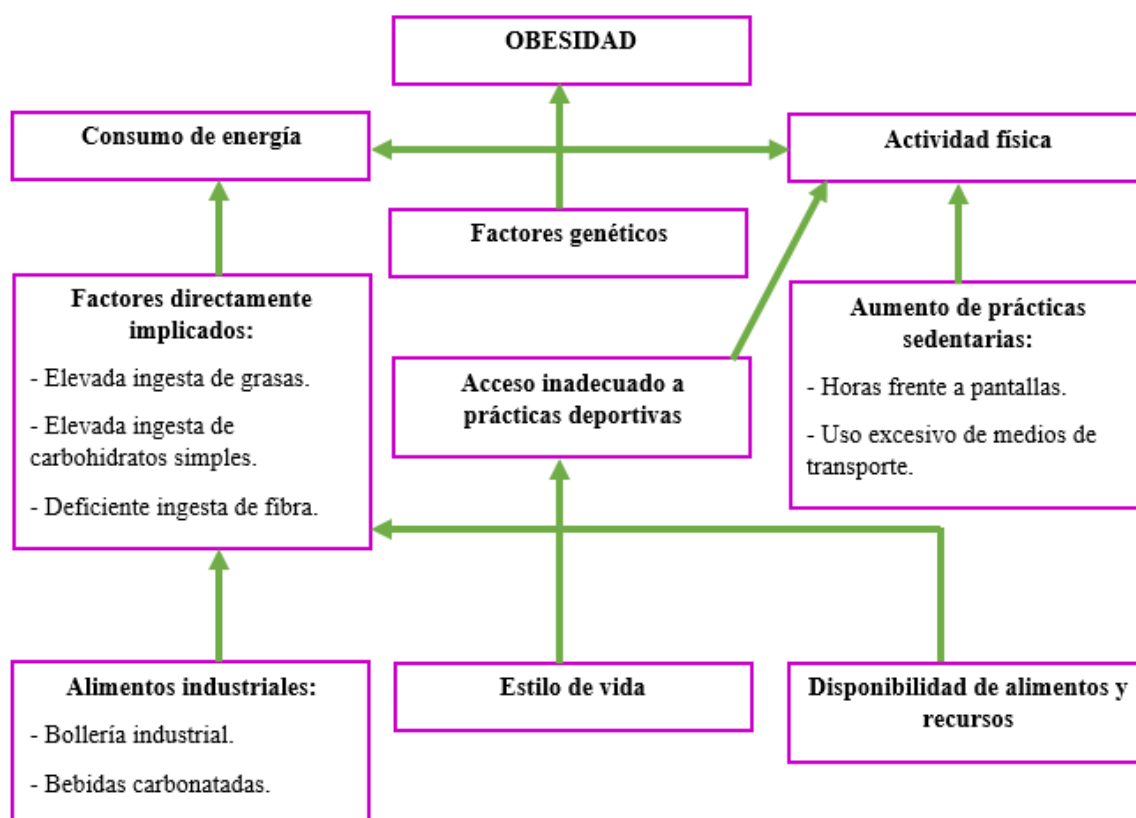


Figura 1. Esquema acerca de los principales factores implicados en la obesidad.

Fuente: Adaptado de González, E. (2010).

Hoy en día la mayoría de las enfermedades no transmisibles, como el sobrepeso y la obesidad se deben a la inactividad física, de acuerdo con Abalde & Pino (2015), pudiendo éstas prevenirse con una práctica adecuada y constante desde edades tempranas, es decir, que la actividad física se adquiera como algo placentero y de goce, y no como un castigo o una obligación.

En los Objetivos de Desarrollo Sostenible establecidos por las Naciones Unidas (OMS, 2016, p. 6):

La prevención y el control de las enfermedades no transmisibles se consideran prioridades básicas. Entre los factores de riesgo para las enfermedades no transmisibles, la obesidad suscita especial preocupación, pues puede anular muchos de los beneficios sanitarios que han contribuido a la mejora de la esperanza de vida.

Debido a esto, es preciso prevenir la obesidad infantil desde antes del nacimiento, fomentar hábitos y rutinas saludables, al igual que promover el ejercicio físico tanto en el entorno escolar como fuera.

En cuanto a la Comisión de la Organización Mundial de la Salud, la siguiente elaboró un conjunto de recomendaciones para acabar con la obesidad infantil, las cuales son las siguientes (OMS, 2016, p.7):

1. Promover el consumo de alimentos saludables.
2. Promover la actividad física.
3. Atención pregestacional y prenatal.
4. Dieta y la actividad física en la primera infancia.
5. La salud, la nutrición y la actividad física para los niños en edad escolar.
6. Control de peso.

Se va a profundizar en la recomendación cinco, debido a que través de la siguiente se abordan diferentes temas, en cuanto a salud, nutrición y actividad física para los niños en edad escolar, dado que a lo largo de la escolarización es necesario establecer estrategias que favorezcan la realización de actividades junto con la familia, puesto que ésta juega un papel crucial contiguo a la escuela, en el aprendizaje de hábitos y practicas saludables.

En primer lugar, se propone incluir en el plan de estudios de los centros escolares programas que trabajen la nutrición, la salud y la actividad física desde edades tempranas, estableciendo de esto modo un control en la venta de alimentos y bebidas que se venden en el centro, así como en las comidas que los comedores ofrecen. También, designar diferentes actividades educativas que trabajen el ejercicio físico de forma adecuada y de calidad, fomentando a su vez hábitos correctos de nutrición y salud, mientras que las instalaciones en las que se desarrollen

las siguientes actividades sean las pertinentes, y cuenten con los materiales necesarios.(OMS,2016, p.11).

Recientemente la Consejería de Salud de la Comunidad Autónoma de la Rioja ha puesto en vigor un nuevo decreto, Decreto 25/2019, de 14 de junio, para promover una alimentación saludable en todos los centros educativos y sanitarios de La Rioja y en organismos pertenecientes a la administración autonómica. El siguiente decreto tiene como objetivo “regular las características nutricionales que deben reunir los alimentos y bebidas envasadas a los que aplica éste, es decir, que se adquieran en las máquinas expendedoras (MEAB), y que se ofrezcan en los establecimientos y servicios de restauración colectiva.” Lo que se pretende con la aprobación del siguiente es fomentar los hábitos saludables, e evitar el incremento de obesidad en la población infantil, reduciendo en gran parte el suministro de bebidas y alimentos hipercalóricos.

A pesar de que la OMS ya había elaborado un conjunto de recomendaciones para acabar con la obesidad infantil, este mismo año ha formulado por primera vez recomendaciones sobre actividad física y sedentarismo para niños de cero a cuatro años, como se menciona anteriormente. Dado que para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados mirando las pantallas y más tiempo jugando activamente, es decir, moviéndose. Si las siguientes recomendaciones se aplican de forma adecuada provocarán en el niño un desarrollo motor y cognitivo óptimo, el cual perdurará a lo largo de su vida, mejorando su salud. (OMS, 2019).En los siguientes gráficos se puede observar visualmente las recomendaciones propuestas por la OMS:

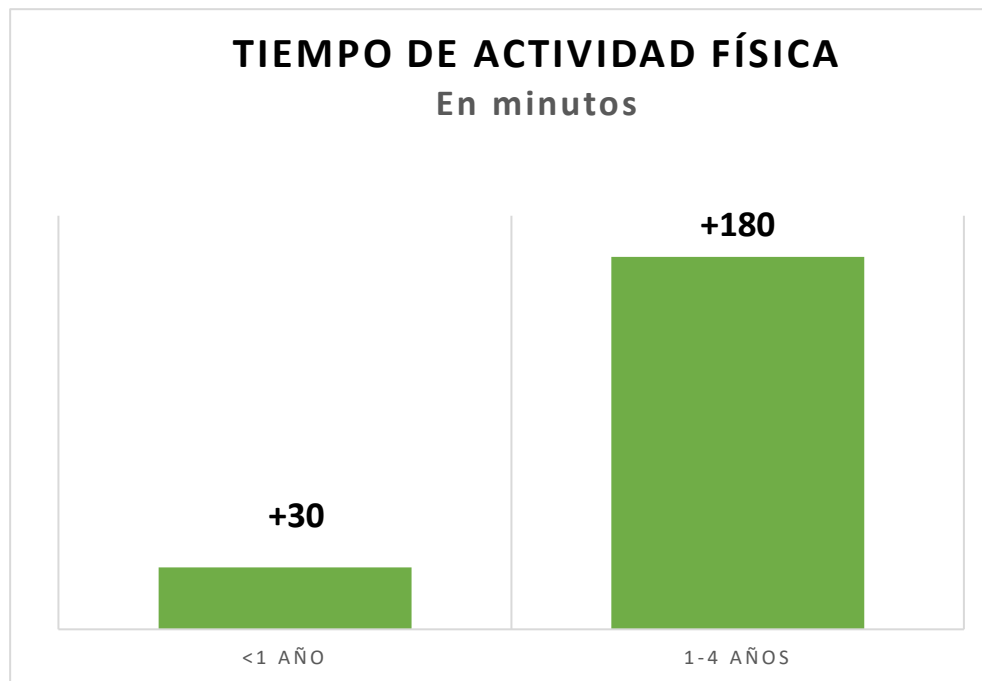


Figura 2. Recomendación según la edad del tiempo de actividad física en minutos.

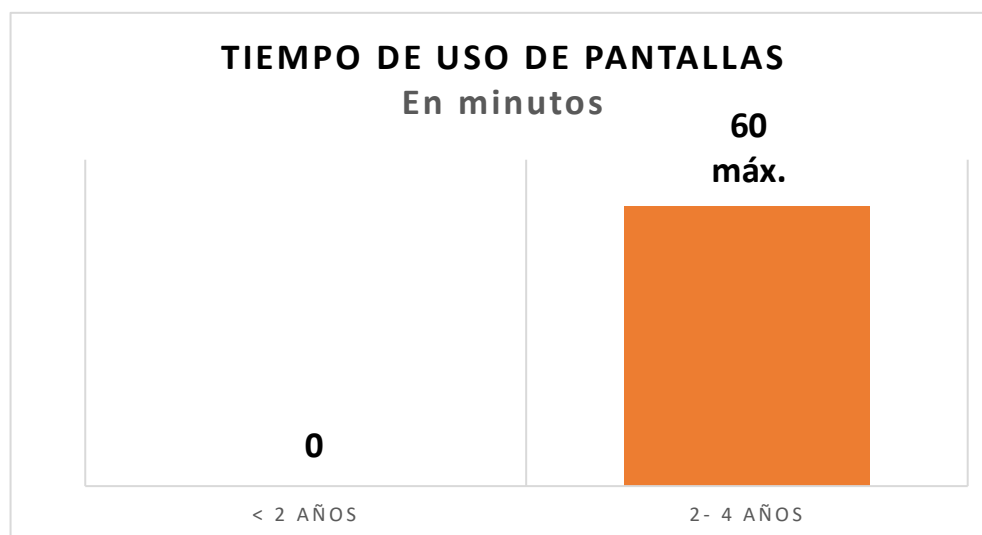


Figura 3. Recomendación según la edad del uso de pantallas en minutos.

De acuerdo a lo anterior, el hogar junto con los centros educativos, son dos lugares claves, los cuales deben trabajar de forma conjunta, para el desarrollo individual y social de los niños. De ahí la importancia de la etapa de Educación Infantil, ya que aquí se da paso al inicio del mundo escolar, donde tiene lugar la adquisición de hábitos y/o rutinas nuevas, como por ejemplo, de alimentación, y actividad física, como dice Alonso, et al (2004). Al mismo tiempo, según Mendiara (2004) es preciso que durante los años de escolarización de esta etapa, se sensibilice

al niño del lugar tan significativo que ocupa la salud en su vida, acompañándole y guiándole en la adquisición de la autonomía personal.

Como dice Fraile (2004), el papel que desempeñan los educadores es transcendental, ya que en gran parte son los responsables desde edades tempranas de incorporar y llevar a cabo las tareas socio-culturales sobre la salud, desde el punto de vista educativo y no únicamente como un medio de prevención. Además, es importante adecuar los comportamientos con las características motrices de cada niño.

De igual modo, es importante destacar que el currículo de Educación Infantil resalta la importancia de la adquisición de hábitos básicos de salud y actitudes relacionados con el bienestar y la seguridad personal del alumnado, haciendo referencia a la higiene corporal, la alimentación y el desarrollo de las capacidades motrices básicas. En cambio, no contempla educación física como área curricular, ya que lo que atiende son ámbitos de experiencia y no asignaturas, como es el caso de Educación Primaria, dando lugar así a una interdisciplinariedad de los contenidos. Sin embargo, según Mendiara (2004, p.33) “lo importante no es si la educación física figura como asignatura, sino si su utilización es coherente y armonizada en el proyecto global de educar todos los aspectos de la personalidad.”

Es preciso señalar la diferencia entre deporte, ejercicio físico, y actividad física, ya que en ocasiones se confunden los términos, sin saber el significado específico de cada uno de ellos y se emplean indistintamente. El deporte es toda aquella actividad sujeta a unas normas, como por ejemplo, el atletismo, el ejercicio físico hace referencia a cualquier actividad que mejora y mantiene la capacidad física, la salud y el bienestar, como por ejemplo, correr, mientras que la actividad física es cualquier actividad que produce gastos de energía, es decir, que implique movimiento, como por ejemplo, planchar, subir escaleras, etc.

En la actualidad es imprescindible desarrollar desde edades tempranas conductas y hábitos que fomenten la actividad física en el entorno escolar, no sólo como prevención a la obesidad infantil sino también como entretenimiento, disfrute y placer de la misma en la vida diaria de cada alumno. Por lo cual, es necesario conocer que se está llevando a cabo en los centros educativos para fomentarlo y ponerlo en práctica, y que es lo que se puede desempeñar, puesto que la primera infancia constituye una etapa crucial para la instauración de hábitos saludables y evitar desarrollar una obesidad, que en la mayoría de los casos persiste hasta la adolescencia.

Desarrollo

La elaboración del siguiente trabajo se ha realizado a través de diferentes fuentes, para las cuales se llevó a cabo una búsqueda de información de documentos de forma sistemática relacionados a la temática del proyecto, centrándose en aspectos educativos y de salud.

En cuanto a los medios utilizados para la consecución de la información, se empleó portales o bases de datos de información bibliográfica especializados en contenidos de tipo académico (como Dialnet o Google Académico), así como la biblioteca de la universidad de La Rioja, y también, la página web de la Organización Mundial de la Salud. Los siguientes ofrecen multitud de información de libros, revistas, artículos, tesis doctorales, tesis de grado, etc., con un contenido variable y actualizado. En este caso, la búsqueda fue enfocada principalmente a la obesidad infantil, pero sobre todo a la actividad física como medio de prevención a ésta.

Para la selección de los documentos, en primer lugar se tuvieron en cuenta los títulos, seguidamente, el resumen de cada uno de ellos, para analizar si tenía contenido de interés, y finalmente, se procedió a leer el documento al completo de aquellos que fueron escogidos. Asimismo, a la hora de clasificar los documentos válidos de los que no, se tuvo en cuenta el año de publicación, es decir, que fueran documentos relativamente actualizados, teniendo alguna excepción por el interés de su contenido.

No obstante, la búsqueda no sólo se centró en documentos teóricos o de investigación, sino también en programas sobre la promoción de hábitos saludables en centros escolares, con la finalidad de analizar qué es lo que se hace, y que más se puede hacer para seguir fomentándolo y desarrollándolo.

A continuación se puede observar el análisis y comparación de la información contrastada entre diferentes autores, acerca de las diferentes propuestas que fomentan la actividad física como hábito de vida, y como prevención a la obesidad, conociendo también los beneficios de la práctica de actividad física.

A día de hoy, como señala Peiró & Devís (2004), cada vez son más los estudios que inciden en la importancia de aprender conocimientos, actitudes y conductas mediante el ejercicio físico que fomenten la salud, ya que establecer modelos de actividad física desde la infancia hará que perduren con más facilidad durante la edad adulta, consiguiendo así una vida sana.

Mientras que una buena herramienta para promover la salud en los centros educativos es la actividad física, la cual es vital para prevenir ciertas enfermedades, entre otras, la obesidad, así lo afirma Alonso, et al (2004). Asimismo, de acuerdo con Abalde & Pino (2015, p.155)

La actividad física tiene una influencia directa o indirecta sobre el rendimiento académico. Por un lado, en cuanto a la acción directa, cada vez existen más trabajos que correlacionan la práctica de actividad física regular con mejoras en el desarrollo de los procesos cognitivos, como la memorización, procesos atencionales, una mejora de la concentración, y mejor vascularidad cerebral, entre otras cosas. En cuanto a la influencia indirecta, se debe hacer alusión a la primera relación establecida, actividad física-sobrepeso/obesidad. La inactividad física es un factor clave para que se desencadene una situación de sobrepeso u obesidad, al mismo tiempo que se asocia un rendimiento académico menor en los niños.

Pero, ¿qué papel se le atribuye a la actividad física cuando se le relaciona con la salud? Según Peiró & Devís (2004, p.45) “se incide en el funcionamiento del organismo y los efectos que provoca la misma en el cuerpo, así como en las posibilidades preventivas que posee la actividad física para reducir el riesgo de padecer determinadas enfermedades o producir lesiones.” Simultáneamente, lo que se pretende conseguir con la educación corporal en Educación Infantil es la satisfacción y el goce de los niños hacia la práctica de ejercicio físico, fomentando así actitudes positivas hacia el juego, y consiguiendo paulatinamente más autonomía, alcanzando de esta manera un estado óptimo de bienestar personal, individual y social, así lo señala Mendiara (2004).

Para que se lleve a cabo de forma exitosa lo mencionado anteriormente, es necesario también poner más énfasis en la motivación de los niños, es decir, en la satisfacción y entusiasmo de los mismos tras las experiencias adquiridas durante la actividad física, ya que si a través de ésta han disfrutado y se han sentido partícipes, es probable que en un futuro la sigan realizando. Del mismo modo, a la hora de elaborar cualquier actividad hay que tener en cuenta los intereses, motivaciones y contexto de cada alumno, ofreciendo diferentes alternativas. Además, gracias a la realización de ésta el alumnado puede conocer, identificar y comprender con más facilidad los cambios físicos y psíquicos de su cuerpo, durante y después de su ejecución.

A su vez, como dice Peiró & Devís (2004), no hay que olvidarse que toda práctica conlleva una teoría previa, la cual es igual de importante. Es por esto que además de llevar a la práctica diferentes actividades físicas hay que establecer una conexión entre ambas, dando lugar así a

una asimilación e integración de los conocimientos. Los materiales didácticos pueden ser una gran herramienta para que los niños interioricen los conocimientos vivenciando, ya que asociando estos junto a la práctica, se llevará a cabo un aprendizaje experimental, el cual es mucho más significativo.

Además, la comprensión y la asimilación de los diferentes contenidos será más eficiente si se lleva a cabo mediante la utilización del juego y el movimiento, ya que como señala Padial, et al (2017), a través de ambos se capta la motivación y el interés del niño, es decir, la satisfacción y alegría, consiguiendo así un desarrollo integral, desde el desarrollo cognitivo a la competencia social.

¿Realmente los centros educativos proporcionan las suficientes oportunidades para satisfacer las demandas de los niños en cuanto a ejercicio físico? De acuerdo con Mendiara (2004), en ocasiones el colegio dispone de diversos espacios, pero el problema está en que los educadores no saben acomodarlos de la forma adecuada. Es por esto que la formación del profesorado es fundamental, ya que es una pieza clave en la promoción de hábitos saludables en el contexto educativo.

Además, según Blázquez, et al (2019), si se logra una colaboración exitosa por parte de todos los agentes del contexto educativo, la promoción y educación en hábitos saludables será más efectiva, permitiendo desarrollarlo transversalmente, y no a través de asignación de horas condicionales.

Como señala Mendiara (2004), es necesaria la creación de entornos activos y saludables, los cuales tenga en cuenta tanto la organización del aula de clase, como el resto de infraestructuras con las que cuentan los colegios y sus alrededores. Sería interesante proponer diferentes propuestas, las cuales cuenten con los distintos espacios de los que dispone el colegio, como pueden ser gimnasio, polideportivo, piscina, sala de psicomotricidad, sala de servicios múltiples, salón de actos, y por supuesto la zona de patio, en la cual, además, de servir como escenario para llevar a cabo estas propuestas, pueda aprovecharse con zonas pintadas para realizar diversos juegos. Asimismo, si en el entorno cercano al centro escolar hay parques y estructuras urbanas con zonas de juego, o se está cerca del medio natural, también pueden ser de gran utilidad.

De igual manera, fomentar que los alumnos acudan al colegio andando o en bicicleta, si es posible, es un hábito muy significativo, puesto que contribuye a mejorar los niveles de actividad física diaria. Pero para ello, sería necesario analizar cómo son las infraestructuras (caminos) hasta llegar al mismo. Otro aspecto a tener en cuenta, es el empleo del castigo durante un tiempo que se practica la actividad física, como por ejemplo, durante el recreo, o también establecer sanciones con alguna practica de actividad física, como por ejemplo, dar vueltas a la pista del patio. A través de estas pequeñas acciones se está asociando la realización de ejercicio físico a algo negativo, consiguiendo de esta manera que los alumnos no disfruten con su práctica, y lo adquieran como algo menos importante.

Conjuntamente, sería interesante establecer la creación de espacios de acción y aventura, es decir, que se lleve a cabo una manipulación pedagógica de la circunstancia ambiental, la cual según Mendiara (2004, p.35):

Es una opción que sitúa al niño como centro de atención del proceso educativo, se inclina por los métodos basados en la acción y la experimentación (no directivos), emplea el juego y la interacción motriz como principal recurso didáctico y utiliza la organización del espacio y de los materiales como primordial estrategia de intervención educativa.

Entre las principales características que se pretenden conseguir a través de los espacios de acción y aventura está la de trasladar y acercar las actividades que los niños realizan en el medio ambiente, el mundo de fantasía, y aquellos espacios recreativos infantiles, como por ejemplo los parques de atracciones, a la sala de psicomotricidad y/o gimnasio del centro educativo. Además, no hay que olvidarse de fomentar la autonomía, la responsabilidad y el disfrute de la actividad física., así lo afirma Mendiara (2004).

Para los niños que ya tienen obesidad o tienen riesgo de padecerla, existen diferentes programas, los cuales están diseñados para crear hábitos y rutinas. De acuerdo con Ensenyat, et al (2016, p. 38) está el programa Nereu:

Es una intervención multidisciplinar y familiar de 8 meses de duración para niños con obesidad que incluye: ejercicio físico supervisado, sesiones teóricas y prácticas para las familias, estrategias de cambio de conducta donde participan los mismos y sus padres, junto con actividades de fin de semana.

Las sesiones siempre se planifican con el fin de que los niños aprendan disfrutando, y a su vez, se muevan. Asimismo, dichas sesiones se estructuran en cuatro partes: asamblea, calentamiento,

parte principal y vuelta a la calma. Estas actividades serán llevadas a cabo por profesionales de la educación física tres veces por semana con una duración de 60 minutos por cada sesión, así lo señala Ensenyat, et al (2016).

Igualmente, hay diversos programas para desarrollar de forma interdisciplinar el ejercicio físico fuera del horario asignado a la materia. Por un lado, se encuentra ¡Dame 10! (Descansos Activos Mediante Ejercicio físico), el cual es un programa que presenta materiales curriculares que se realizan el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención (EPSP) en el Sistema Nacional de Salud. El siguiente programa fundado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014), consta de diversas actividades, en concreto 15 para Educación Infantil, cuyo objetivo es reducir el tiempo de sedentarismo de los alumnos durante el horario lectivo escolar, a través de un aumento de la actividad física en el aula, cuya duración de las mismas es de entre 5 y 10 minutos. No hay un momento específico para su uso, sino que el profesor las llevará a la práctica cuando lo considere oportuno, es decir, si llevan demasiado tiempo sentados o según el estado de atención de los alumnos. Además, cada actividad cuenta con dos variables, mini-relax y mini- reto, la primera permite bajar el nivel de los alumnos, mientras que la segunda permite aumentarlo.

Por otro lado, se halla los recreos activos, los que según Blázquez, et al (2019, p.108) “son iniciativas que promueven espacios y propuestas para hacer actividades dirigidas o semidirigidas que tienen como fin desarrollar y aumentar la actividad física diaria, intentando satisfacer las necesidades de activación física y desarrollo psicosomático, promoviendo estilos de vida saludable.” Normalmente, el tiempo del recreo es inactivo, ya que no se produce el aumento de la actividad física de los alumnos, cuando realmente está planteado para eso, sólo un grupo pequeño de estudiantes que sienten interés por la realización de ejercicio físico cumple esto. De ahí la importancia de plantear y desarrollar diversas actividades que supongan un beneficio para la actividad física de los niños, así lo afirma Blázquez, et al (2019).

De acuerdo a todo lo anterior, se pueden crear diferentes ejercicios sobre el suelo y las paredes del patio, tanto como un espacio para aprender como un espacio de juego, y que ambos impliquen movimiento, por ejemplo, en las paredes podría recrearse un rocódromo, obviamente de baja altura y que no implique riesgos, también diferentes líneas y dibujos trazados sobre el suelo, los cuales haya que seguir o que pronuncien una acción.

En cuanto al movimiento dentro del aula, para que no permanezcan tanto tiempo sentados o que apenas se desplacen, una opción sería situar el material en una parte de la clase, acorde a todo el alumnado, para que cuando éstos vayan a realizar una determinada actividad, no se acerquen el material a su propia mesa, sino que se desplacen hasta la mesa central para disponer de él, ya que de esta manera, por pequeño que sea, se está realizando movimiento, a pesar de que no suponga comodidad.

A su vez, también existen otras alternativas para desarrollar el ejercicio físico fuera del horario lectivo de acuerdo a Blázquez, et al (2019), como puede ser la acogida matinal, el comedor, actividades extraescolares y fines de semana. En cada una de estas se pueden desarrollar actividades que impliquen ejercicio físico, teniendo en cuenta el momento de práctica y la intensidad. Por ejemplo, durante el horario de comedor, si parte del alumnado dispone de un tiempo previo a esté sería interesante desarrollar actividad física, puesto que los niños comen mejor su almuerzo, y al mismo tiempo están realizando movimientos. En el caso de los fines de semana, sería una opción muy acertada abrir las instalaciones de los centros, ya que da lugar a un espacio común, vinculado la práctica de actividad física con las familias.

Otro aspecto a destacar es la pirámide alimenticia publicada en junio de 2019 por la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria), la cual parece innovadora puesto que en la base de la misma no hay alimentos, sino hábitos (ver anexo 1), pero sin embargo, si se observa con detalle las publicadas en años anteriores, son las mismas pero con imágenes diferentes o pequeños cambios, como se puede observar en 2015 (ver anexo 2). A su vez, también puede generar debate los medios que financian a la misma, puesto que uno de los principales es Coca-Cola, la cual es una empresa, en la que la mayoría de sus productos son de con alto contenido en azúcar según Luis Jiménez en su tweet del día 19 de junio de 2019.

Pero, ¿existen otros tipos de técnicas visuales que no sean las pirámides alimenticias? Se encuentran las infografías, las cuales de acuerdo con Muñoz (2014, p.28) “permiten hacer una exposición más llamativa y novedosa, capaz de captar la atención del alumnado, y que asimilen más eficazmente unos contenidos con golpe de vista.” A través de estas se pueden sustituir las tradicionales pirámides alimenticias, desarrollando y fomentando una enseñanza- aprendizaje de hábitos saludables más eficientes desde edades tempranas. Además, el uso de la infografía es buen recurso didáctico, mediante el cual se puede dar a conocer y fomentar diferentes contenidos según Enríquez & Aragón (2018), en este caso, centrándose en actividad física y

alimentación saludable. Por la tanto, la infografía es una buena herramienta para transmitir los contenidos previos a la puesta en práctica de las diferentes actividades, afianzado así estos en el alumnado. Un ejemplo de infografía de alimentación saludable es la propuesta por Jiménez (2019), la cual rompe con la típica pirámide alimenticia normalmente conocida (ver anexo 3).

En definitiva, hay diversas formas de fomentar la actividad física en cualquier espacio y en cualquier momento, pero para ello hay que dejar atrás la comodidad y ser más activo, contagiando en los alumnos interés y motivación por la realización de actividad física y la alimentación saludable como estilo de vida.

Conclusiones

Hoy en día, la relación actividad física y salud es evidente, no sólo por los beneficios que puede tener, sino también porque se observan mejoras tanto en el comportamiento con los demás, como con uno mismo.

Las enfermedades no transmisibles ocupan un lugar significativo en la sociedad, a causa de que el mundo en el que vivimos es muy sedentario, donde las tecnologías han propiciado esta inactividad física debido a que facilitan la movilidad, generando comodidad.

A su vez, en la actualidad hay un gran desafío social, puesto que el número de personas con obesidad ha aumentado en los últimos años, concretamente en la población infantil, esto es alarmante, por lo que es necesario tomar medidas. De ahí la importancia de motivar a los niños en la práctica de actividad física desde edades tempranas, no sólo porque gracias a ésta se socializan con otros niños, sino también porque evita futuras enfermedades y dolencias provocadas por una vida sedentaria, y a su vez les permite adquirir hábitos saludables, los cuales se consolidan a lo largo de su vida, consiguiendo una vida sana.

La importancia de fomentar hábitos saludables tempranamente se debe a que en esta etapa la adquisición y asimilación es más eficiente, y si éstos se consolidan exitosamente perpetuaran hasta la edad adulta. Asimismo, la implicación de las familias junto con el centro escolar es esencial, puesto que juegan un papel crucial durante esta etapa, siendo los agentes sociales más significativos para los niños.

Para finalizar es preciso resaltar que la educación es clave en la consecución de una sociedad sana, dado que los infantes son los adultos del mañana, y si éstos se desarrollan sobre unos cimientos basados en una alimentación saludable y en la realización de actividad física, consolidaran en ellos unas rutinas, que con probabilidad seguirán manteniendo en su vida adulta, gozando de una buena salud a lo largo de toda su vida, la cual les permitirá sentirse bien consigo mismos y desempeñar multitud de funciones.

Referencias

- Abalde, N. & Pino, M. (2015). Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica. *Sportis. Revista técnico- científica del deporte escolar, educación física y psicomotricidad*, 1, 147-161.
- Alonso, E., Machín, M^a. P., Ruiz, M^a. J., Sánchez, M., & Vesga, M^a. C. (2004). La promoción de la salud en los centros educativos. En A. Fraile. (Ed.) *Actividad física y salud. Educación infantil*. (pp. 17-23) Castilla y León, España.
- Blázquez, D., Domedel, N., Sáez de Ocáriz, U., & Supital, R. (2019). *Obesidad y sedentarismo infantil. ¿Qué hacemos? Propuestas y actividades para la edad escolar*. Barcelona, España: Inde.
- Crespo, M. (2017). La alimentación saludable en educación infantil como recurso esencial e indispensable para la vida (Tesis de grado). Universidad de Valladolid, España.
- Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja.
- Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el Currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de La Rioja.
- Decreto 25/2019, de 14 de junio, para promover una alimentación saludable en todos los centros educativos y sanitarios de La Rioja y en organismos pertenecientes a la administración autonómica.
- Enríquez, J^a. M. & Aragón, L. (2018). Creación de una infografía colaborativa para promover el consumo de fruta en la etapa de infantil. *Revista de Didácticas Específicas*, 19, 55-75.
- Ensenyat, A., Palacios, I., Serra-Paya, N., Castro-Viñuales, I. (2016). Valoración objetiva de la actividad física en las sesiones de ejercicio físico de un programa multidisciplinar para el tratamiento de la obesidad infantil. *Apunts. Educación física y deportes*, 125, 35-52. Doi: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2016/3\).125.03](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2016/3).125.03)
- Fraile, A. (2004). Introducción. En A. Fraile. (Ed.) *Actividad física y salud. Educación infantil*. (pp. 11-14) Castilla y León, España.

González, E. (2010). Evaluación de una intervención educativa sobre nutrición y actividad física en niños y adolescentes escolares con sobrepeso y obesidad de Granada y provincia (Tesis doctoral). Universidad de Granada, España.

Jiménez, L. (19 de junio de 2019). La entidad privada SENC vuelve a vender su “nueva” pirámide dietética y los medios, incluida @RTVE, le compran la “noticia”. [Twitter]. Recuperado de: <https://twitter.com/centinel5051/status/1141342507219005441?s=19>

Jiménez, L. (4 de febrero de 2019). Infografías sobre comer saludable y alimentos procesados. [Blog post]. Lo que dice la ciencia para adelgazar. Recuperado de: <http://loquedicecienciaparaadelgazar.blogspot.com/2019/02/infografias-sobre-comer-saludable-y.html>

López, V. & Frías, A. (2000). Concepto de salud pública. En A. Frías. (Ed.), *Salud pública y educación para la salud*. (pp. 3-13). Barcelona, España: Masson.

López, V. (2000). Educación para la salud en la escuela. En A. Frías. (Ed.), *Salud pública y educación para la salud*. (pp. 399-408). Barcelona, España: Masson.

Mendiara, J.(2004). La educación para la salud desde la educación infantil. En A. Fraile. (Ed.) *Actividad física y salud. Educación infantil*. (pp. 31-36) Castilla y León, España.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2014). Dame 10. Descansos activos mediante ejercicio físico. Recuperado de: http://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Promocion_Salud_Escuela.htm

Muñoz, E. (2014). Uso didáctico de las infografías. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7(14), 37-43.

Organización Mundial de la Salud. (15 de septiembre de 2005). *Constitución de la organización mundial de la salud*. Recuperado de: <https://www.who.int/governance/eb/constitution/es/>

Organización Mundial de la Salud. (16 de febrero de 2018). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización mundial de la salud. (24 de abril de 2019). *Para crecer sanos los niños necesitan sentarse menos y jugar más*. Recuperado de: <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

Organización mundial de la salud. (24 de marzo de 2016). *Informe de la comisión para acabar con la obesidad infantil*. Recuperado de: <https://www.who.int/end-childhood-obesity/publications/echo-report/es/>

Organización Mundial de la Salud. (Julio de 2014). *Comisión para acabar con la obesidad infantil*. Recuperado de: <https://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>

Padial, R., Ubago, J.L., Espejo, T., Puertas, P., Chacón, R., & Moreno, R. (2017). Promoción de hábitos saludables en el segundo ciclo de educación infantil: una propuesta a través del movimiento. *Trances*, 9 (4), 693-712.

Peiró, C. & Devís, J. (2004). La transversalidad e interdisciplinariedad en la educación para la salud. En A. Fraile. (Ed.) *Actividad física y salud. Educación infantil*. (pp. 45- 48) Castilla y León, España.

Unicef. (2016). Bienestar infantil en España. Indicadores básicos sobre la situación de los niños y las niñas en nuestro país.

Anexos

Anexo 1. Pirámide de la Alimentación Saludable SENC 2019.





